

星期一食譜			
白菜仔蜆湯	牛肉煎豆腐	四季豆炒魚鬆	冬菇扒西生菜
材料： 沙蜆 半斤 白菜仔 適量	材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 豆腐 兩磚	材料： 絞鯪魚肉 四份一斤 四季豆 半斤	材料： 西生菜 半斤 乾冬菇(浸開) 八顆
步驟： 1. 爆香薑絲，下沙蜆炒至蜆殼打開 2. 加入適量清水煮滾，下白菜仔煮熟 3. 下鹽調味即成	步驟： 1. 豆腐撲上生粉，煎至兩面呈金黃色，上碟 2. 下牛肉絲炒熟 3. 加入調味略炒，勾芡，淋在豆腐上即成	步驟： 1. 絞鯪魚肉用胡椒粉調味 2. 煎成餅狀並盛出，切成條狀備用 3. 爆香薑絲，下四季豆略炒，瀆酒 4. 絞鯪魚肉條回鑊略炒，下蠔油、糖、老抽及蔥段同炒即成	步驟： 1. 下西生菜灼熟，盛出備用 2. 燒熱油，下已浸開的乾冬菇略炒，加入調味並煮至入味 3. 西生菜回鑊略煮，下調味同煮即成
星期二食譜			
絲瓜牛肉湯	金針雲耳蒸雞	煎釀三寶	冬菇蒸蛋
材料： 絲瓜(切段) 半斤 牛肉 三份一斤	材料： 雞(切件) 三份二斤 金針 半兩 雲耳(切塊) 半兩	材料： 絞鯪魚肉 半斤 茄子 四份一斤 青尖椒 四份一斤 豆腐卜 四份一斤	材料： 鮮冬菇 半兩 雞蛋(已發成漿) 四隻
步驟： 1. 爆香薑絲，下牛肉略炒 2. 加入適量清水煮滾 3. 煮滾後，下絲瓜段煮熟 4. 下鹽調味即成	步驟： 1. 雞件醃好，與金針及雲耳塊拌勻 2. 加入調味後再拌勻 3. 用大火隔水蒸熟，蒸熟後撒上蔥花即成	步驟： 1. 把茄子、青尖椒及豆腐卜拍上粟粉，釀進絞鯪魚肉 2. 燒熱油，以釀進絞鯪魚肉的一面向下放進鑊中，煎至呈金黃色 3. 再翻煎另一面至熟透，上碟即成	步驟： 1. 將雞蛋發成漿，加入雞蛋漿一倍分量的清水拌勻 2. 加入鮮冬菇與雞蛋漿一起拌勻，下鹽及胡椒粉調味 3. 倒入碟內隔水蒸十五分鐘即可
星期三食譜			
紅青蘿蔔煲豬骨湯	尖椒皮蛋	香橙肉排	蠔油唐生菜
材料： 豬骨 一斤 青蘿蔔 半斤 甘筍 半斤	材料： 青尖椒(切段) 四份一斤 皮蛋 三隻	材料： 豬肋骨(切塊) 半斤 橙 一個 橙汁 一湯匙	材料： 唐生菜 一斤
步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	步驟： 1. 皮蛋切成瓣狀備用 2. 下青尖椒段略炒，下鹽調味 3. 青尖椒段上碟，皮蛋鋪在青尖椒段上即成 4. 用生抽、醋、辣椒油及麻油製成調味汁料，食用時可點少許調味	步驟： 1. 豬肋骨塊用醃料拌勻，煎至兩面呈金黃色，盛出備用 2. 下橙皮、橙肉粒、橙汁、清水及鹽以慢火煮滾 3. 勾芡後，豬肋骨塊回鑊，拌勻汁料略煮即可	步驟： 1. 燒熱鑊，加入適量清水煮滾，下唐生菜煮熟，上碟 2. 爆香蒜蓉，下蠔油炒勻及瀆酒 3. 下少許鹽及糖調味，略煮後澆在唐生菜上即成
星期四食譜			
節瓜鹹蛋湯	花雕雞翼	番茄魚片	香炒津菜
材料： 節瓜 半斤 鹹鴨蛋 一隻	材料： 雞翼 三份二斤 花雕酒 半杯	材料： 鯪魚(切片) 三份二斤 番茄(切塊) 一個	材料： 津菜 五份二斤 乾紅尖椒 少許
步驟： 1. 爆香薑絲，加入適量清水煮滾 2. 下節瓜及鹹鴨蛋同煮至熟 3. 下鹽調味即成	步驟： 1. 雞翼醃好，與蔥及薑片用大火隔水蒸熟 2. 蒸熟後，盛出浸冰水，浸完後盛起 3. 下魚露、花雕、八角、花椒、鹽及清水以中火煮滾 4. 煮滾後，待涼透並淋在雞翼上，再冷藏十二小時後即可食用	步驟： 1. 鯪魚片醃好，用蛋白及生粉上漿，炸熟後盛出備用 2. 爆香蒜末及茄汁，加入高湯及調味煮滾 3. 下鯪魚片及番茄塊同煮，勾芡，撒上蔥花即成	步驟： 1. 燒熱油，下花椒炒出香味後盛出 2. 加入津菜、乾紅尖椒及鹽翻炒，待津菜炒至軟身即可

星期五食譜

番茄大眼雞湯	魚肉釀茄子	西芹雞柳	豆腐香菇扒牛肉絲
<p>材料： 大眼雞 一條 番茄 兩個</p> <p>步驟： 1. 爆香薑絲，大眼雞煎至兩面呈微黃色 2. 加入適量清水煮滾 3. 煮滾後，下番茄翻煮至熟 4. 下鹽調味即成</p>	<p>材料： 茄子 三個 絞鯪魚肉 四份一斤</p> <p>步驟： 1. 將茄子中間部分挖空備用 2. 絞鯪魚肉釀入茄子中，用竹籤固定 3. 燒熱油，放進鑊中炸至金黃，上碟 4. 下芫荽、乾蔥及蒜炒香，加入少許清水及蠔油調味，勾芡，淋在茄子上即成</p>	<p>材料： 雞柳 半斤 西芹菜(切段) 五份二斤 甘筍(切絲) 一湯匙</p> <p>步驟： 1. 爆香雞柳，下西芹菜段及甘筍絲翻炒至熟 2. 下生抽、糖及少許清水炒勻即成</p>	<p>材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 豆腐 兩磚 金菇 三份一斤 鮮冬菇 三份一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香牛肉絲，下豆腐、金菇及鮮冬菇同炒 2. 加入調味煮熟即成</p>

星期六/日食譜

清湯冬瓜雞	紅酒燴牛腩	大頭菜蒸鯪魚腩	蠔油菜心
<p>材料： 雞 五份二斤 冬瓜(余水切塊) 五份二斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成</p>	<p>材料： 牛腩(余水) 一斤 紅酒 一量杯 甘筍(切塊) 半斤 洋蔥(切塊) 一個</p> <p>步驟： 1. 爆香牛腩，下洋蔥塊及蒜蓉同炒 2. 炒勻後加入紅酒及調味料，用慢火燉兩小時 3. 加入甘筍塊，用慢火再燉三十分鐘即可</p>	<p>材料： 鯪魚腩 一斤 大頭菜(切絲) 一少個</p> <p>步驟： 1. 鯪魚腩用鹽擦勻魚腩內外 2. 放在碟上，大頭菜絲及薑絲鋪在鯪魚腩上 3. 用猛火隔水蒸十二分鐘，盛出並倒去魚汁 4. 淋上生抽調味，撒上蔥絲及紅尖椒絲在鯪魚腩上即可</p>	<p>材料： 菜心 一斤</p> <p>步驟： 1. 燒熱鑊，加入適量清水煮滾，下菜心煮熟，上碟 2. 爆香蒜蓉，下蠔油炒勻及灑酒 3. 下少許鹽及糖調味，略煮後澆在菜心上即成</p>